

PATIËNTEN INFORMATIE

Energie- en eiwitverrijkte voeding
voor kinderen



**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis





Patiëntensticker

Hieronder vindt u adviezen over energie- en eiwitverrijkte voeding voor kinderen in de thuissituatie.

Algemeen

In het ziekenhuis heeft de kinderarts en/of de verpleegkundige vragen gesteld over het gewicht, gewichtsverloop, lengte en de voedingsinname van uw kind. Hieruit blijkt dat het belangrijk is dat er **extra** aandacht wordt besteed aan de voedingstoestand van uw kind. Daarom krijgt u deze eiwit- en calorierijke richtlijn aangeboden. Door het eten van voldoende calorieën (=energie) en eiwitten wordt ondervoeding, een slechte voedingstoestand of een afbuigende groeicurve zoveel mogelijk tegengegaan.

Als iemand misselijk is, zich niet lekker voelt en weinig eetlust heeft, dan is genoeg eten erg moeilijk. Ook dan kan er gebruik worden gemaakt van deze richtlijn.

Tips voor een energie- en eiwitrijke voeding

Algemene tips

- Probeer uw kind verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te laten eten. Probeer 3 hoofdmaaltijden en 2-3 tussendoortjes per dag aan te bieden. Bijvoorbeeld:
08.00 uur: ontbijt
10.00 uur: tussendoortje
12.00 uur: middagmaaltijd
14.00 uur: tussendoortje
17.00 uur: avondmaaltijd
19.00 uur: tussendoortje
- Kies voor volle/energierijke producten. Neem geen magere of lichtproducten.
- Ook als uw kind diabetes, overgewicht of hart- en vaatziekten heeft, is het advies om tijdelijk te kiezen voor volle en energierijke producten. Extra glucosecontrole bij diabetes is gewenst.

Tips voor de broodmaaltijd

- Besmeer de boterham dik met roomboter of margarine.
- Kies voor dubbel broodbeleg. Neem volvette kaas en vleeswaren of ter variatie een kroket, gebakken ei, vis, (huzaren-)salade, ragout bij het brood, een tosti, pannenkoek of pizza.
- Neem pap van volle melk (eventueel met een klontje boter) en suiker, volle (slagroom-)vla, volle (vruchten)yoghurt, volle (vruchten-)kwark, muesli, cornflakes. Voeg een scheutje ongeklopte slagroom toe.
- Gebruik volle melk of boerenmelk. Neem voor de afwisseling anijsmelk, chocolademelk of yoghurtdrink van volle melkproducten.
- Warm geroosterd brood bevat soms beter dan gewoon brood.

Tips voor de avondmaaltijd

- Geef een ruime hoeveelheid vlees, kip, vis of vleesvervanger bij de maaltijd.
- Als vlees tegenstaat gebruik dan wat vaker vis, kip, vegetarische vleesvervanging of ei. Of probeer eens een stukje koud vlees bijvoorbeeld rollade, ham, bereid gehakt of plakjes vleeswaren, dit gaat vaak beter.
- Maak groente af met een klontje boter, margarine, crème fraîche, geraspte kaas of een sausje.
- Gebruik (bij kinderen boven de 4 jaar) noten en/of pinda's door rijst, pasta, stampot of salade.
- Biedt een nagerecht aan, bijvoorbeeld volle (slagroom-)vla, volle (vruchten-) yoghurt, volle (vruchten-)kwark, roomijs. Dit hoeft niet meteen na de maaltijd, dit kan ook eventueel een tijdje na de maaltijd gegeven worden.
- Biedt geen grote hoeveelheden rauwkost of bouillon aan. Deze producten geven snel een vol gevoel en leveren weinig tot geen voedingsstoffen.

Tips voor tussendoor

- Een plak ontbijtkoek met dik boter, plak cake, stukje chocolade, koek of gebak.
- Ook een saucijzenbroodje, een cracker met boter en kaas, een slaatje, een paar handjes chips of noten, een toastje met Franse kaas of vette vis, blokjes kaas of plakjes worst (of bifiworstje) leveren veel energie.
- Denk aan tussendoortjes zoals Liga Milkbreak, gehaktballetje, cheese strings, babybell, Protino, roomijs, bouwsteentjes, easy-to-eat.
- Biedt eens een extra schaalje volle (slagroom-)vla, volle (vruchten-) yoghurt, volle (vruchten-)kwark, volle chocolademelk, milkshakes of roomijs aan.

- Biedt geen grote hoeveelheden water, koffie of thee aan. Deze dranken leveren weinig energie maar geven wel een vol gevoel. Neem liever energieleverende dranken zoals volle (chocolade-)melk, anijsmelk, limonade, vruchtensappen, milkshake, yoghurt dranken.
- Voeg aan dranken of toetjes eens (ongeklopte) slagroom toe.

Ziekenhuisopname

Ook als uw kind in het ziekenhuis opgenomen wordt kan er gebruik worden gemaakt van de energie- en eiwitverrijkte voeding ('optimale voeding' genoemd). Tijdens de opname kunnen de kinderen extra (speciaal geselecteerde) tussendoortjes krijgen van de voedingsmedewerker of de verpleegkundige op de kinderafdeling, zodat uw kind minimaal 5 momenten heeft waarop er iets gegeten/gedronken kan worden. Daarnaast kunnen diverse onderdelen van de hoofdmaaltijden energie- en eiwitverrijkt zijn, zoals bijvoorbeeld een volle pap of vla.

Dieetproducten

Wanneer het niet lukt om met de gewone voeding voldoende energie en eiwitten te eten en te drinken, kan de diëtist uw kind adviseren om te gebruik te maken van een dieetproduct. In sommige gevallen vergoedt de ziektekostenverzekeraar de kosten en kan de diëtist een aanvraag hiervoor indienen bij de zorgverzekeraar. In andere gevallen komen de kosten voor eigen rekening.

Hieronder vindt u een opsomming van diverse dieetproducten:

- *Kant en klare drinkvoedingen.* Deze zijn er in diverse merken, soorten en smaken specifiek voor kinderen. Ter aanvulling op de huidige voeding of wanneer het eten (bijna) helemaal niet meer gaat ter vervanging van de gewone voeding.
- *Dieetvoedingen in poedervorm.* Er zijn verschillende mogelijkheden. De poeders worden gebruikt ter aanvulling op de dagelijkse voeding.

De levering van dieetproducten kan verzorgd worden door:

- *Apotheek*: Deze heeft vaak maar een beperkt assortiment.
- *Facilitairbedrijf*: Heeft veel merken, soorten en smaken op voorraad en bezorgt producten aan huis, zonder extra kosten.

Als er aanvulling van dieetproducten bij uw kind nodig is, bespreekt uw diëtist de mogelijkheden met u.

Gewicht

Het is belangrijk de voedingstoestand van uw kind in de gaten te houden door het gewicht te bepalen. In het ziekenhuis proberen we de kinderen minimaal 1 keer per week te wegen. Thuis ligt dat aan de mogelijkheden die ouders hebben om het kind te meten en te wegen. De diëtist vraagt de ouders om eens in de zoveel weken de nieuwe metingen door te geven. Als het gewicht van uw kind achteruit gaat, is het belangrijk om dit te bespreken met de diëtist, kinderarts of verpleegkundige.

Wanneer uw kind een goed gewicht heeft bereikt, raden wij u aan de richtlijn voor een goede voeding te volgen. Deze is gericht op het voorkomen van chronische ziekten, zoals obesitas, diabetes mellitus, hart- en vaatziekten. Hieronder vindt u de richtlijn voor een gezonde voeding.

Richtlijn voor een gezonde voeding

Als basis voor een gezonde voeding heeft uw kind per dag de volgende voedingsmiddelen nodig:

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar
Brood	2-3 sneden	2-4 sneden	4-6 sneden	4-8 sneden
Aardappelen (of rijst, pasta)	50-100 g	100-150 g	150-250 g	200-300 g
Groente	50-100 g	100-150 g	150-200 g	250 g
Fruit	1,5 portie	1,5 stuk	2 stuks	2 stuks
Zuivel	300 ml	300 ml	450 ml	450-600 ml
Vlees(waren). vis, peul- vruchten	50 g	50-60 g	100 g	100 g
Kaas	-	1 plak	1 plak	2 plakken
Ongezouten noten(pasta)	15 g	15 g	25 g	25 g
Smeer- en bereidings- vetten	30 g	30 g	40-45 g	40-55 g
Vocht	1 liter	1-1,5 liter	1-1,5 liter	1,5-2 liter

Meer informatie

Meer informatie over gezonde voeding kunt u verkrijgen bij het Voedingscentrum; www.voedingscentrum.nl of via (070) 306 88 88.

Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze richtlijnen nog vragen, neem dan contact op met uw diëtist.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

